

PROCHE DÉPENDANT, DIALOGUE IMPOSSIBLE QUE FAIRE ?

Par Lexousme Postée le 02/12/2022 13:42

Bonjour à vous Je vous contacte au sujet de mon frère. Il possède une certaine dépendance à l'alcool. Quand il sort (presque tous les soirs) il boit souvent voire trop. Il a déjà eu des accidents de voiture à cause de cela. Aujourd'hui je suis désemparée face à cette situation. Ma famille reconnaît le problème mais refuse d'agir. Vivant sous le même toit que ma mère pour le moment il lui fait vivre un enfer. Elle s'inquiète quand il n'est pas là. Sa santé à elle en pâtit. J'ai essayé de lui en parler calmement, de prendre les bons mots mais en vain, le dialogue est très difficile si ce n'est impossible. Il se braque et s'énervé. Pourtant il reconnaît auprès de personnes tierces qu'il ne va pas très bien mais il s'enferme dans une sorte de déni. Il ne le reconnaît pas auprès de nous, sa famille. Seulement même quand les personnes tierces essayent de lui en parler il s'énervé de nouveau quitte à être très violent verbalement. Quand il boit on ne peut plus rien faire. Par exemple, quand on essaye de lui prendre ses clés de voiture, il s'énervé. Il veut continuer à avoir le contrôle comme s'il ne reconnaissait pas sa situation et souvent le lendemain il ne s'en souviens pas. Quand on lui en parle, c'est souvent son égo qui parle et il ne veut pas reconnaître la situation dans laquelle il se met et la souffrance qu'il peut occasionner chez les autres. Actuellement l'heure est grave et il temps d'agir. Je ne peux plus le voir se détruire et voir ma mère dépérir. Je comprends parfaitement qu'on ne peut pas aider une personne qui ne veut pas se faire aider mais il existe surement des choses à faire ou personnes à contacter. Je le redis mais j'ai déjà essayé le dialogue. Également, la prise de conscience et l'accompagnement par des professionnels n'est pas vraiment une chose qui se fait dans notre famille. De ce fait il n'irait pas consulter quelqu'un de lui-même. De plus, habitant à l'étranger je ne sais pas quoi faire à part contacter à distance des institutions ou autre. Mon message est un appel à l'aide, une bouteille à la mer que je lance avec beaucoup d'espoir de sortir mon frère de cette situation. Je vous remercie pour le temps que vous avez pu accorder à mon appel du cœur.

Mise en ligne le 06/12/2022

Bonjour,

Nous sommes très sensibles à votre témoignage et à la situation que vit votre famille face à votre frère.

Nous savons également à quel point il peut être douloureux et frustrant de ne pas pouvoir agir pour votre frère.

Or, les addictions sont souvent une réponse à un malaise, un mal-être d'ordre psychologique, émotionnel ou affectif.

La personne tente à sa manière, de réguler un inconfort au travers d'une béquille, c'est la solution qu'elle a trouvé pour pallier des émotions difficiles.

Ce faisant, seul l'usager peut décider pour lui-même. Les processus de prise de conscience et de remise en question peuvent être longs et sont fonction de la personnalité et du parcours de vie de la personne.

Ainsi, l'entourage n'a pas le pouvoir de changer ou d'accélérer ces processus qui sont propres à chaque individu.

Le dialogue bien sûr, est à privilégier. Même si votre frère nie, vous pouvez tenter d'échanger sur ce qui se trame derrière les alcoolisations sans les aborder frontalement pour ne pas le braquer.

Le déni est un mécanisme de défense inconscient qui vise le maintien d'un équilibre psychique. Une part de lui a sans doute conscience que ça ne va pas, mais une autre plus influente n'est pas en mesure d'admettre sans honte et résistance, sa dépendance.

Donc, nous vous encourageons plutôt à lui exprimer votre inquiétude quant à ce qu'il ressent et ce qu'il cherche à apaiser. L'essentiel étant de maintenir un échange respectueux, bienveillant et compréhensif.

Vous dites que vous vivez à l'étranger, vous pouvez par exemple lui écrire pour formuler tout ce qui vous affecte dans cette situation. L'idée n'est ni de le culpabiliser, ni de focaliser sur la nécessité qu'il se soigne, mais juste d'exprimer ce que vous ressentez face à son malaise et que vous aimeriez l'aider à aller mieux.

Vous nous indiquez également qu'il ne fera pas la démarche de consulter en addictologie. Quand le moment sera opportun, indiquez-lui la possibilité de se rapprocher de son médecin généraliste.

En ce qui concerne votre mère ou d'autres membres de la famille, ils peuvent nous contacter par téléphone pour que nous puissions les conseiller.

D'autre part, il existe des consultations en addictologie à destination des proches en vue de les écouter, de les informer et de les conseiller dans leur positionnement. L'idée étant de permettre un dialogue constructif vis-à-vis de votre frère tout en admettant les limites de chacun.

Ces consultations ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux accueillent, soutiennent et accompagnent toute personne concernée directement ou indirectement par une addiction. L'accueil y est gratuit et confidentiel.

Nous vous transmettons un lien en bas de page vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA. Il suffit d'y indiquer la ville et de sélectionner « soutien individuel (usager et/ou entourage) ».

Vous trouverez également d'autres liens vers notre site pour des conseils à l'entourage.

Si vous vivez à l'étranger, sachez qu'il existe les associations néphalistes comme al-anon pour l'entourage des personnes dépendantes à l'alcool. C'est un groupe d'entraide et de soutien qui propose des réunions en visio-conférence. Nous vous transmettons un lien en bas de page.

Enfin, si vous souhaitez discuter de cette situation plus en détail avec un professionnel d'Alcool-info-service, nous sommes joignables au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) 7j/7 de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Al-anon
- Comment aider un proche